

# 沙滩露营活动方案(优质5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 沙滩露营活动方案篇一

秋游系列——亲子家庭野外露营活动

### 二、活动好处

透过搭帐篷露营、玩游戏，让家长 and 孩子们放松身心、结交朋友。透过美互分享，让父母和孩子亲自体验分享的乐趣，也给各位妈妈带来了交流厨艺的契机。同时能够让孩子更好地提高交往潜力、动手实践潜力，帮忙孩子们学会沟通、协作、关爱和感恩，让孩子懂得亲情与友谊的可贵，增加孩子与父母，朋友之间的亲密度。

### 三、活动资料

户外知识讲解、美食互享、亲子游戏、篝火晚会、露营

### 四、活动方式

亲子自驾、美食互享

### 五、活动方式

黄山休宁阳干村(附地图)

## 六、活动时间

### 活动安排

## 七、特色活动

### 1、美食互享会

本次活动的主题为分享，爸爸妈妈们带上最拿手的好菜与大家一齐分享，也能够现场展示厨艺。

### 2、篝火晚会

篝火晚会、才艺展示、户外k歌、放烟花

### 3、亲子游戏

抢凳子、偷天陷阱、传吸管、运气球、两人三足等欢乐的亲子游戏等你参与。

## 八、活动费用

aa制，每个家庭预收70元，多退少补

## 九、活动领队

何老师联系电话：\_\_

## 十、注意细则

1、由于是互相分享就餐，所以需要各位爸爸妈妈带够食品。包括主食，点心，饮料，水果，零食等。

2、请各个家庭提前做好帐篷、防潮垫、睡袋(可租赁，英乐开智带给租赁方式)。

3、深秋户外天气凉，请各个家庭准备毛毯、轻薄羽绒服。

4、穿适合户外活动的衣裤，推荐带上雨伞和户外常备药物(驱蚊水、净化水药片、防治拉肚子的药、消毒水、消炎药、创可贴……)。

5、活动是aa制，活动结束后会公布财务明细。

## 沙滩露营活动方案篇二

同学们、朋友们，今夜的夜空湛蓝，今夜的礼花灿烂！在康新的苍穹下，我们将要辞别大三，迎来充满希望的大学最后一年，愿美好的歌声和祝福，伴随您在下一年的学习和工作里如鱼得水！愿这欢声笑语，充满浪漫的时刻，永远驻留在我们彼此的心中！

## 沙滩露营活动方案篇三

活动时间：20\_\_年x月1日~2日

活动地点：\_\_区十三陵水库

参与人员：\_\_学院路弟兄姊妹

行程安排：

6、17:30~19:00点，晚饭时间；准备篝火晚会时间；

7、19:30~21:30，晚上群众活动时间；之后群众善后；

8、22:00，自由安排时间，各组能够组织小组分享(推荐)；洗漱休息；

9、第二天早7:00~7:40，早起灵修时间；

- 10、7:40~9:00，洗漱时间，早餐时间；
- 11、9:00~11:00，礼拜时间；
- 12、11:00~12:00，分享时间，推荐按小组分享；收拾行李；
- 13、12:00~13:00，午饭时间，去农家乐午餐，需要预定午餐；
- 14、13:30，返程。

分工：

- 2、饮食：\_\_等。职责：群众食物的准备、晚餐、早餐、午餐的安排；
- 3、住宿：\_\_等。职责：指导大家支搭帐篷，洗漱地点确定，卫生间确定；
- 4、篝火晚会：\_\_等。职责：活动时间、时长、资料、结尾等；
- 5、主礼、赞美：\_\_等。职责：组织弟兄姊妹礼拜；打印当天需要的赞美；
- 6、圣经：\_\_等。职责：带当天需要的部分人的圣经；或者根据讲道资料打印；
- 7、讲道：\_\_等。职责：当天的讲道；
- 8、医疗：\_\_等。职责：负责带医药箱、预防和医治当天弟兄姊妹突发疾病；
- 9、摄影负责人：\_\_等。职责：拍照或摄影，记录露营的全过程，留念合影等；
- 10、组长：\_\_等。职责：小组的组织、通知、调动等各项事

宜。

人员：

2、出发分组：\_\_等；3\_\_等；5\_\_等；第一个人为组长；

3、到达后分组：出发分组做部分调整合成4组(推荐)；

4、帐篷分组：需要同工商议。

备注：

此策划系在\_\_的协助下完成，如有不妥或思考不周之处以及有更好的推荐，望同工间及时沟通，暂定5月29日晚9:30同工电话会议(由杨莎负责)。

倡议：

彼此相爱，从同工做起。

把为教会的服侍当做同工们群众的事情及彼此互助互通的难得机会来看待，共同努力，用心主动参与。

请同工为本次活动能够成功圆满举办多多预备、祷告。

共勉。

## 沙滩露营活动方案篇四

野外生存就是通过一系列的富有挑战性的个人项目。具有艰巨性困难性的团队项目，让成员全身心地投入，仿佛真的置身其中，通过这种培训方式，激发成员内在的潜能，强化个人的心理素质和应变能力，不断地认识自我和超越自我，同时让成员感受到个人与团队唇齿相依的关系，真真感觉到一

个团队的力量，已达到增强全队活力、凝聚力和创造力。

## 二活动目的

3. 增强体魄，锻炼坚韧不拔的意志。；
4. 培养团队精神，提高动手能力；
5. 掌握野外生存知识，学习野外生存技巧和野外急救方法。

## 三地点

黄峪沟(交大野外生存班每年去的地方，这个季节里风景怡人，所以成为我们进行野外生存的首选。)

四时间五月12到13号(如有雨，则向后推)

## 五行程路线及时间安排

### 具体时间与路线

07:20---07:30

图书馆前集合、报数、合影

7:30-8:20

出发到兰工专

到目的地

休息

熟悉环境、放松、游戏

搭帐篷、、用餐

游戏，篝火晚会

6□00-7□00

早餐

7:00-8:00

登山比赛、生态摄影

8□30-9□00

收拾行李

返校

## 六、活动对象及分组

此次活动面向军事爱好者协会成员，自愿报名参加，预计人数在30人左右。分为4组，每组一人组长，8人组员，组长负责联系组员，并在集合、乘车清点组员，发现组员有却，即刻告知露营总负责人。

## 七、活动准备

### 前期准备

#### 1. 踩点

杨伟伟前往黄峪沟，熟悉环境，选好露宿地点，询问并弄清楚当地物资情况。

#### 2. 装备租用

魏周梅同学联系租用露营装备，确保周五装备到手。李永峰同学联系包车，确保车准点到。

### 3. 准备应急物资

刘津津同学准备应急物资，包括手电、驱虫剂、花露水、创可贴、感冒药等。

### 4. 露营娱乐策划

何攀同学负责露营娱乐游戏方面，游戏要有可行性，尽量保证大部分同学参与到游戏中来，游戏安全系数要高，尽量少用道具。

### 5. 分配部署工作

周五晚9:30点，军协同学聚在一起，分配部署工作，讲解露营注意事项，发放本次露营同学同学录及工作安排(另见露营活动工作安排表)。(自带餐具，外套，水杯，防晒霜，雨伞)

### 活动中

按照时刻表并根据实际情况安排活动进展，游戏环节参照游戏清单。

## 八、注意事项

1、出发前通知所有同学把手机充满电，魏周梅方备份好所有人的联系方式，活动过程中请同学们手机保持开机状态，以便及时联系。

2、活动期间采取班长负责加组长负责，组长协助班长定时清点人数，同组同学相互照应。

3、篝火周围三米内不允许有可燃物。

- 4、请同学们只饮用带去的饮用水，食用带去的食物。
- 5、参加集体活动，不支持小团体，独立团，远离露营地点请通知组长，组长酌情上报。
- 6、严禁私自爬山，做危险性动作。
- 7、垃圾专人负责回收，严禁乱扔。
- 8、活动摄影摄像专人负责。

## 九、经费预算

装备租  
赁..... 200元

药品物  
资..... 20元

除装备外，药品外其他食品车费自带。

委员职责：

摄委：拍摄活动过程中的照片(个人照、集体照、猥琐照、艺术照等等)

安委：保障大家的安全，上车前的报数，行进中保持队形，行车经过提醒靠边走等

伙委：安排大家的伙食，买菜，生火做饭。

医委：准备基本药物，对受伤营员进行简单护理。

装委：负责装备的管理，搭帐篷收帐篷，清点装备等。

垃圾：负责清理我们在路上和露营点产生的垃圾。

露营的纪律：

1. 遵守纪律，听从队长及负责人的安排。
2. 注意安全，不能擅自离队，单独行动须汇报并征得同意，且三人以上行动。
3. 外出活动要互相帮助，团结协作，要积极融入集体，不搞小团体。
4. 不得随意丢弃垃圾，集体垃圾由垃圾委员统一安排处理。
5. 外出与他人接触，须有礼貌，尊重当地风俗，保持良好形象。
6. 一定要守时，不要拖拉，听从指挥。

## 沙滩露营活动方案篇五

登山是我们日常生活当中，经常见到的一种运动，越来越多的人加入到了登山的行列当中，一方面它可以锻炼我们的腿脚，缓解颈椎的压力，另一方面也会让我们感到神清气爽，现在的工作压力越来越大，出去登山露营就变成一种缓解压力的方法，那么登山露营注意事项有哪些呢！

### 一、远足徒步须注意的事项

1. 最好是结伴而行，至少是三个人以上，途中可以互相帮助，互相照顾。但又最好不要人太多，否则互相干扰，行动不便。行李带得少而轻，但一定要带一些常用药。
2. 出发前就应对所需要经过的地区各方面的情况、自己的身

体状况(例如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者不宜徒步旅行)以及当时的气候条件有所了解。

4. 要掌握步行速度，一般是两头稍慢，中间稍快，开始行走要慢行，几天后再加快速度。每天途中应大休息一次，一般在中午。休息地点应避免烈日直晒和低洼、潮湿处。

5. 要保证足够的睡眠时间和营养的补充，不要长时间仅仅食用干粮，要尽量多吃新鲜的水果、蔬菜。

7. 如果是进行长途徒步旅游，出发前最好进行几次适应性训练，逐渐加大运动量，以增强耐力。行走时，用脚板着地，用力要适中，保持身体平衡。

8. 每天步行结束后要用温水洗脚，以解除疲劳。脚掌有水泡时，可用针(先用酒精棉球擦一下或在火上烧一下)穿孔引出水，再涂上红药水，防止感染。切记不要将皮撕下，这样即容易感染更会加重脚部的疼痛。

9. 徒步上山，身体要略向前倾；攀登陡峭山坡应走之字形路线；下山时，身体应稍后仰，放松下肢肌肉，以免腰腿酸痛。

10. 徒步旅行应根据自己的身体条件确定每日的行程，一般每小时走4—5公里。每走一程，可选择树荫、凉亭等处休息15分钟，以恢复体力。

11. 绕远路也有一番乐趣。不要经常走同样一条路，不妨绕远路、看看周围环境，因为气候、季节的不同，而有不一样的变化。有时不妨停下脚步好好观察，说不定有新发现。

12. 徒步旅游个人服饰徒步旅游个人行装除了应携带上述基本物品外，很重要的是要有一双自己认为穿着舒适而便于远行的鞋子，鞋底不能太薄，切忌穿新皮鞋。

以上就是登山露营注意事项的详细解答，登山也是需要注意自己的衣食住行的，要提前做好充分的准备，这样在遇到一些突发状况的时候，才能够有效地去避免危险，才能够让自己尽快的脱离危险，希望以上的信息能够给大家带来一些帮助。